

## Die Trainerinnen und ihre Trainingsangebote

(Bitte beachte, dass die hier aufgeführten Trainingsangebote unverbindlich sind und sich noch ändern können.)

### Sunny Graff

**7. Dan Taekwondo, 5. Dan Modern Arnis,  
4. Dan Lapunti Arnis de Abanico, 3. Dan Shin Son Hapkido**

Dieses Jahr feiere ich 40 Jahre Selbstverteidigungsarbeit. Nachdem eine Freundin von mir ermordet wurde, hat mich die Suche nach SV zu Kampfkunst gebracht. Ich wusste sofort, dass ich meinen Lebensweg gefunden hatte. Von Kung Fu zu Taekwondo und Hapkido, von Modern Arnis zu Lapunti und Silat ... ich trainiere viele Stile mit Begeisterung.



Mit viel Freude leite ich „Frauen in Bewegung“ seit 26 Jahren. Ich bilde Lehrerinnen in Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt aus, bin „Posture and Alignment Specialist“ nach Egoscue und arbeite in den Liebscher-und-Bracht-Systemen Painless und Motion. Im SV-Bereich habe ich mehr als 250 Frauen weltweit als feministische SV-Lehrerinnen ausgebildet. In 2009 wurde ich für mein Lebenswerk ausgezeichnet und in die „Taekwondo Hall of Fame“ aufgenommen.

Ich habe 1976 die National Women's Martial Arts Federation in den USA mitgegründet und bin oft Trainerin beim jährlichen Special Training. Deswegen freue ich mich, dass wir es endlich geschafft haben, ein solches Festival auch in Deutschland zu organisieren. Ich bedanke mich herzlich bei alle FiB-Frauen, die alles so schön organisiert haben, und bei den tollen Trainerinnen, die klasse Trainings anbieten.



### Philippinischer Stock

**TE #1 Samstag 9:15-10:30 Halle 1 Raum A**

Lapunti Arnis de Abanico ist für seine fließenden blitzschnellen Schlagmuster mit tänzerischer Kung-Fu-Fußarbeit bekannt. Wir werden Schlagtechniken aus Lapunti gegen Pratzen lernen und dann die gleichen Muster in Streetfighting, Entwaffnungen, Hebeln und Wurftechniken mit Partnerinnen anwenden.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel

**Vorkenntnisse:** Grundkoordination mit Stöcken  
(Grundschläge, Abanicos)

**Mitbringen:** Rattan-Stock oder Softstick, Schutzbrille. Es gibt genügend Stocke und Softsticks zum ausleihen.

## **Langstock für Fortgeschrittene** **TE #4 Samstag 15:00-16:15 Uhr Halle 1 Raum A**

Ich habe mit 5 Jahren angefangen, einen Stock zu drehen (Baton twirling). Als ich mit Kung Fu anfing und mich in der männlichen Kampfkunstwelt behaupten musste, ist mir diese typische Mädchenaktivität endlich zu Gute gekommen. In diesem Training werden wir sowohl den Spaß am Langstockdrehen als auch kämpferische Übungen mit Partnerinnen genießen.

**Niveau:** ab Fortgeschrittene (Langstockerfahrung ist nicht nötig, aber die Teilnehmerinnen sollten mindesten 3 Jahre lang regelmäßig Kampfkunst trainiert haben.) (Hinweis: Ute Bernbeck bietet Langstock für Anfängerinnen an.)

**Mitbringen:** Langstock. Es gibt mehrere Langstöcke zum Ausleihen.

## **Reactive Knife: Verteidigung gegen plötzliche Messerangriffe** **TE #7 Sonntag 10:45-12:00 Uhr Halle 2 Raum D**

Wir brauchen blitzartige Reaktionen, um einen plötzlichen Messerangriff zu überleben. Wir werden einfache lebensrettende Reaktionen intensiv trainieren, bis sie automatisiert sind. Dann werden wir das „Stressniveau“ des Trainings stetig erhöhen, bis die Verteidigung richtig „sitzt“, auch wenn der Angriff plötzlich und unerwartet kommt. Erst wenn wir den Angriff überlebt haben, werden wir den Angreifer mit Entwaffnungen, Hebel und Wurftechniken außer Gefecht setzen.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel (jede kann auf ihrem Niveau arbeiten), Vorkenntnisse nicht nötig.

**Mitbringen:** Messer als Waffe, falls vorhanden. Es gibt genügend Messer zum Ausleihen. Schutzbrille

## **Guro Julia Pattis** **5. Dan Kali Sikaran, 3. Dan Inayan Eskrima,** **1. Dan Pencak Silat Concept, 1. Dan** **Pencak Silat Tapak Suci, Head of the** **Serrada Training Concept**

Guro Julia Pattis ist Diplomatsportwissenschaftlerin und leitet seit 2003 die Kali Sikaran Köln Gruppe. Sie arbeitet als IKAEF-Verbandsmanagerin und koordiniert neben den großen Events alle Trainerausbildungen und Einzelcoachings für neue Clubs. Neben dem regulären Martial-Arts-Training unterrichtet Julia an Schulen Selbstbehauptungs- und Anti-Mobbing Kurse. Heute trainiert Guro Julia Pattis Kali Sikaran, Penkak Silat und ihr eigens entwickeltes Serrada Training Concept.



## **Sonntagmorgen-Gymnastik** **8:00-9:00 Uhr Halle 1 Raum C**

Wer sich funktionell bewegt, bleibt lange gesund. Wir bereiten uns mit leichten Kräftigungs- und Dehnübungen auf den tollen Trainingstag vor.

**Niveau:** Anfängerinnen – Schwarzgürtel. Vorkenntnisse nicht nötig.

## **Stock**

**TE #2 Samstag 10:45-12:00 Uhr Halle 2 Raum E**

Diese Einzelstock-Trainingseinheit basiert auf einem Spiel in der Largo-Distanz. Das Spiel wird mit einem Softstick ausgeübt und gewinnt mit Zeit an immer mehr Dynamik und Vielfalt. Je nach Graduierung kommen mehr und mehr Spielregeln hinzu, so dass jede Frau ganz individuell gefordert wird.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel (jede kann auf ihrem Niveau arbeiten),

**Mitbringen:** Softsticks, Schutzbrille. Es gibt genügend Stocke und Softsticks zum ausleihen.

## **Streetfighting at the Wall**

**TE #3 Samstag 13:30-14: 45 Uhr Halle 1 Raum A**

Diese Trainingseinheit wird über einfache Basiseingänge aufgebaut und findet einen direkten Übergang zur Verteidigung an der Wand. Hier findet Ihr Antworten auf die Fragen: Was tun, wenn ich mit dem Rücken zur Wand stehe? Was tun, wenn ich körperlich unterlegen bin? Wie komme ich da weg?

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel (jede kann auf ihrem Niveau arbeiten),  
Vorkenntnisse nicht nötig.

## **Waffenlose Techniken (Panantukan)**

**TE #5 Samstag 16:30-17:45 Uhr Halle 1 Raum A**

Das Philippinische Boxing weicht vom westlichen Boxen insofern ab, als dass hier auch Armtechniken mit Ellenbogen und Handknöcheln sowie das Ziehen und Drücken des Gegners erlaubt sind. Zudem findet man immer wieder Bewegungsmuster der Sinawalis, die in den waffenlosen Bereich übernommen werden. In dieser Einheit werden Pratzten als Trainingsmittel hinzugenommen, um die unterschiedlichen Techniken trainieren zu können. Auch hier erfolgt das Training in Form von Drills, die strukturiert aufeinander aufbauen.



**Niveau:** Anfängerinnen – Schwarzgürtel. Vorkenntnisse nicht nötig.

**Mitbringen:** Pratzten falls vorhanden. Es gibt Pratzten zum ausleihen.

## **Boxing – Workout**

**TE #6 Sonntag 9:15-10:30 Uhr Halle 2 Raum D**

In dieser Einheit stehen Training und Fitness des Körpers und Geistes im Vordergrund, und nicht der Kampf. Ihr lernt die Boxbasics und könnt Euch damit spielerisch richtig auspowern.

**Niveau:** Anfängerinnen - Schwarzgürtel (jede kann auf ihrem Niveau arbeiten),  
Vorkenntnisse nicht nötig.

**Mitbringen:** Boxhandschuhe (genügend sind vorhanden)

## Mascha Rohner Rote Schärpe

Mascha Rohner übt und lehrt den Gottesanbeterinstil Hsiang Chia Tong Long Pai. Sie legte 2004 die letzte Prüfung im Stil ab (weiße Schärpe). 2008 Verleihung der roten Schärpe. 1998-2010 leitete sie die FrauenKungFuSchule Köln [www.frauenkungfuschule-koeln.de](http://www.frauenkungfuschule-koeln.de). Nun lebt sie in Berlin und es unterrichtet dort eine Hsiang Chia-Anfängerinnengruppe.

Schülerin von Friedhelm Tippner, Ying Men Schule, Neuss. Ki-Lehrgänge bei Sensei Osama Aoki.

Hsing Yi Chuan von 1995-2003, WenDo-Trainerin von 1989-2001, Organisatorin der seit 1995 stattfindenden Frauenkampfkunstwoche in den Pyrenäen. Inspiration bekommt sie seit den 1980ern durch stilübergreifende (Frauen-) Kampfkunstwochen in verschiedenen Ländern Europas.



## Kung Fu: Gottesanbeterin der Familie Hsiang TE #1 Samstag 9:15-10:30 Halle 2 Raum E

Ein Schnuppertraining Hsiang Chia Tong Long Pai für Frauen aus anderen Stilen - mit Partnerinnenübungen, die stiltypische Prinzipien deutlich machen.

**Niveau:** Anfängerinnen – Schwarzgürtel. Vorkenntnisse nicht nötig.

湘  
家  
螳  
螂  
派



## Den Fall nutzen – Schwerkraft statt Muskelkraft TE #2 Samstag 10:45-12:00 Uhr Halle 1 Raum C

Übungen und Anwendungen zum Nutzen des Falls. Hier geht es um den „inneren Fall“, das Nutzen der Schwerkraft, darum Wirkung zu erzielen ohne Schwung einzusetzen oder große Bewegungsräume zu benötigen.

**Niveau:** Anfängerinnen-Schwarzgürtel. Keine Vorkenntnisse nötig

## Formen in Zeitlupe: TE #6 Sonntag 9:15-10:30 Uhr Halle 2 Raum E

Zeitlupe lässt dich Bewegungen begreifen. Einen Ablauf abwechselnd sehr schnell und sehr langsam üben, gibt Einsicht in die Ausführung von Bewegungen.

**Niveau:** Anfängerinnen – Schwarzgürtel.  
Vorkenntnisse nicht nötig.

**Vorkenntnisse:** Um an diesem Unterricht teilzunehmen, musst du mindestens einer Form/Poomse/Kata aus deinem Stil laufen können

**Mitbringen:** Waffe mitbringen, falls du eine Waffenform üben willst.



## Kung Fu Fächer

TE #8 Sonntag 12:30-13:45 Uhr Halle 1 Raum C

„Mal sehen, was man mit einem Fächer machen kann, außer sich Luft zuzufächeln“ - Anwendungen mit dem Fächer.

**Mitbringen:** Kung Fu Fächer falls vorhanden. Es werden einige Fächer zum Kaufen (5 Euro) oder Ausleihen vorhanden.



### Simone Koch

**5. Dan Taekwondo, 3. Dan Modern Arnis, Yang Tai Chi Chuan Lehrerin**

Ich bin seit vielen Jahren hauptberuflich Kampfkunsttrainerin und es ist wunderbar das weiterzugeben, was ich selbst gelernt habe. Meine MeisterInnen, SchülerInnen sowie TrainingspartnerInnen sind mir eine große Inspiration!

Unterrichten ist eine Möglichkeit viel Zeit mit dem zu verbringen, was mir Spaß macht: Bewegung. Muskelarbeit, Blutkreislauf, Atmung und auch Gedankentätigkeit sind Bewegung. Training, Bewegung, Körper und Energie begreifen und erfahren, dazu möchte ich Euch herzlich einladen.

## Samstagsmorgen: Stehendes Qi Gong und Tai Chi

8:00-9:00 Uhr Halle 2 Raum D

Ich lade zum gemeinsame Qi Gong und anschließendem Tai Chi ein.

**Niveau:** Alle. Vorkenntnisse nicht nötig.

## Formentraining stilübergreifend:

TE #1 Samstag 9:15-10:30 Halle 2 Raum D

Wie fülle ich meine Form (Taekwondo, Karate, Kung Fu...) mit Leben, Rhythmus und Dynamik. Form ist ein festgelegter Ablauf, Form als Performance wird dann lebendig und macht der Formläuferin Freude, wenn sie selbst in der Form „ist“. Also „sein“ in der Form – Kampf“kunst“.

**Niveau:** Fortgeschrittene-Schwarzgürtel (ab 2 Jahr Kampfkunst)

## Messer Drill

TE #3 Samstag 13:30-14: 45 Uhr Halle 2 Raum E

Kurze Einführung und Gewöhnungsphase: Messerhandhabung und -haltungen, Angriffswinkel, Körpermechanik beim Messertraining. Danach werden wir einen Messerdrill trainieren, der ohne Krafteinsatz funktioniert und auf fließendem Ableiten besteht. Reaktionsfähigkeiten werden geschult und die Partnerin fungiert dabei als Coach. Wir wollen mit dem Messer stressfrei trainieren, je nach Fähigkeiten können aber das Tempo gesteigert und Varianten eingebaut werden.

**Niveau:** Fortgeschrittene-Schwarzgürtel. Keine Vorkenntnisse nötig

**Mitbringen:** Waffe: Messer und Schutzbrille (wenn vorhanden)

## Training mit Westen:

**TE #4 Samstag 15:00-16:15 Uhr Halle 2 Raum D**

Einfach bis komplexe Drills mit Westen. Angriff – Konter – Variationen mit leichtem Kontakt. Hinführung zum Freikampf in selbst gewählter Intensität. Ich lade alle ein, die gern üben zu kämpfen. Teilnehmende sollten Basistritte gut kennen.

**Niveau:** Anfängerinnen ab 1 Jahr Training (1 x Woche) oder 6 Monate (2-3 Woche)-Schwarzgürtel (Teilnehmerinnen müssen Basistechniken kennen, insbes. Tritte)

**Mitbringen:** Schutzkleidung (Westen, evt. Schienbeinschoner, Unterarmschoner, Kopfschutz) evt. Pratzen wenn vorhanden. Es wird Pratzen, Schutzwesten und Kopfschutz zum Ausleihen vorhanden.

## Prinzipien des Tai Chi Chuan

**TE #7 Sonntag 10:45-12:00 Uhr Halle 2 Raum E**

„Zentrieren“ und „Schultern sinken lassen“ sind wesentliche Prinzipien des Tai Chi Chuan, die in verschiedensten Übungsformen trainiert werden. Diese Prinzipien können auch auf andere Kampfkünste übertragen werden und das Verständnis für Bewegung vertiefen. Standfestigkeit, Bewegung aus dem Zentrum, Wirkung erzielen ohne Anspannung sind die Themen des Trainings. Langsames Training mit vielen Partnerinnenübungen und Tests.

**Niveau:** Anfängerinnen-Schwarzgürtel (mindestens 1 Jahr Kampfkunsterfahrung)



## Pratzen für Fortgeschrittene

**TE #8 Sonntag 12:30-13:45 Uhr Halle 1 Raum A**

Drills mit Partnerinnen. Von einfach bis komplexe Trittkombinationen auf die Pratzen. Angriff – Konter – Variationen mit ausweichen und Kontertritte in Vorwärts- und Rückwärtsgang. Hinführung zum Mehrfache Tritte sowie gedreht gesprungen Tritte.

**Niveau:** Anfängerinnen ab 3 Jahr Training (1 x Woche) oder 15 Monate (2-3 Woche)-Schwarzgürtel (Teilnehmerinnen müssen Tritte beherrschen.) Es gibt ausreichende Pratzen zum Ausleihen.

## Ute Bernbeck

### 4. Dan Moogong Ryu

Schon als Kind habe ich über Judo meine Begeisterung für Kampfkunst entdeckt. Später lernte ich eine andere Bewegungskunst, die des Tanzes kennen und war fasziniert vom Spiel zwischen Musik und Bewegung. 1989 traf ich bei meiner Suche nach einer Taekwondo-Schule auf Sabunim Sunny und „Frauen in Bewegung“. Mittlerweile bin ich dort verwurzelt und entwickle mich doch stetig weiter. Seit ca. 16 Jahren trainiere ich Frauen im Taekwondo und in feministischer Selbstverteidigung. Seit ca. 8 Jahren arbeite ich außerdem mit



Mädchen zu Inhalten wie: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gewaltprävention und Taekwondo.

Mein Interesse an Begegnungen zwischen Kampfkunst und Musik steigt und seit einigen Jahren realisiere ich Ideen dazu in meinen Kursen. Auch in meinen letzten Dan Prüfungen begleitete Musik meinen Weg.

2004 habe ich mich mit „Sarang-Kampfkunst und Selbstverteidigung“ und auch als Architektin, Energieberaterin und Feng-Shui Beraterin selbstständig gemacht.

## **In Kontakt kommen**

**TE #4 Samstag 15:00-16:15 Uhr Halle 2 Raum E**



Übungen mit Partnerin haben einen zentralen und wichtigen Platz in den meisten Kampfkünsten. Sich miteinander zu bewegen baut auf Achtung und Vertrauen und verlangt ein Aufeinandereinlassen. Über verschiedene Aufgaben und Improvisationsmomente wird diese zentrale Schlüsselstelle des Miteinanders im Gegeneinander genauer beleuchtet und vielfältig erprobt.

**Niveau:** Ein Workshop für Anfängerinnen, in dem jedoch auch alle am Thema Interessierte willkommen sind..

## **Langstock für Anfängerinnen**

**TE #5 Samstag 16:30-17:45 Uhr Halle 1 Raum C**

Die Bewegung mit dem Langstock ist eine spannende Erfahrung. Es ist eine Herausforderung den Stock immer mehr als Verstärkung und Verlängerung zu begreifen und zu nutzen. Wir werden einzelne Angriffs- und Verteidigungstechniken als Grundlage einüben und diese dann im vorgegebenen „Kampf“ mit Partnerin einsetzen.

**Niveau:** Anfängerinnen-Schwarzgürtel

## **Kampfkunst und Musik**

**TE #6 Sonntag 9:15-10:00 Uhr Halle 1 Raum A**

Wie beeinflusst Musik unsere Bewegungen?

In diesem Workshop begeben wir uns über verschiedene Aufgabenstellungen auf die Suche nach Begegnungsmöglichkeiten zwischen Kampfkunst und Musik. Eine experimentelle Forschungsarbeit in der alle Kampfkunststile und alle Könnensstufen willkommen sind.

**Niveau:** Alle



## **Regina Speulta**

### **4. Dan Taekwondo, 1. Dan Modern Arnis**

Mit 15 Jahren wollte ich eine Weltreise machen. Ich stellte mir vor, das beim reisen auch gefährliche Situationen passieren. Dem wollte ich vorbeugen und machte einen Taekwondokurs von 10 Stunden... 6 Jahre später machte ich den 1. Dan und 2005 den 4. Dan. Zwischenzeitlich arbeite ich mich fleißig im Modern Arnis voran. Im DAV

Sommerlager 2011 möchte ich mich der 2. Dan Prüfung stellen. Ich habe nie die Weltreise gemacht, weiß aber heute was Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist. 1998 habe ich das System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ von Sunny Graff als Ausbildungssystem erhalten. Seit dem bilde ich erfolgreich Frauen in ihrem System aus. Damit die ganze Kunst der Selbstverteidigung und Kampfkunst in Karlsruhe auch ein Haus bekam, gründeten 17 Frauen 1998 den Verein: In Nae e.V. (Geduld auf koreanisch). Seit dem wächst der Verein stetig mit den Aufgaben und Mitgliedern.

### **Vom Double Sinawali zum 64 Sinawali**

**TE #6 Sonntag 9:15-10:00 Uhr Halle 1 Raum C**

Wir arbeiten uns (noch einmal) in den Stockdrill „double sinawali“ ein. Wenn wir erkannt haben, dass dieser Stockdrill eine logische Abfolge von 6 Schlägen hat, machen wir uns daran, diese zu variieren. Das Trainingsergebnis könnte 64 Variationen sein.

**Mitbringen:** Waffe: Stockpaar und Schutzbrille, falls vorhanden. Es gibt Stocke zum Ausleihen.

### **TKD: Vom Pratzentraining zum Sparring**

**TE #7 Sonntag 10:45-12:00 Uhr Halle 1 Raum A**

Das Training beinhaltet schnelle und kurze Bewegungsabläufe. Im Taekwondo brauchen wir dies für den Wettkampf. Unsere Techniken, Konzepte und Kombinationen sind dynamisch. Schritt-Techniken und Kombinationen werden so zusammengestellt, dass Jede die „Schwachpunkte“ der Trainingspartnerin erkennen kann und somit auch punktet. Für erfahrene Wettkämpferinnen werden komplexere Technik und Technikkombinationen angeboten bzw. können dahin variiert werden.

**Mitbringen:** Schutzkleidung. Pratzten und Westen sind vorhanden.

### **Mehrere AngreiferInnen**

**TE #8 Sonntag 12:30-13:45 Uhr Halle 2 Raum E**

Mehrere Angreifer – eine verheerende Vorstellung ! Zuerst schauen wir uns Strategien an, die wir im Vorfeld einsetzen können. Denn, unser Ziel ist es immer nicht kämpfen zu müssen. Sollte es doch zur Kampfsituation kommen... kämpfen wir. Wir schlagen und treten in verschiedene Richtungen. Einfach- bis Mehrfachtechniken. Mit Händen und Füßen. Sollten wir in eine Raumbeengende Situation gelangen... auch hier gibt es Trainingsmöglichkeiten. Befreiungstechniken sowie taktisches Vorgehen können weitere Verteidigungsmöglichkeiten sein. Denn es gilt: GEBE NIEMALS AUF!



**Niveau:** Alle

**Martina Vetter**

### **3. Dan Shinson Hapkido**

Seit 28 Jahren trainiere und übe ich Shinson Hapkido, eine aus den koreanischen Kampfkünsten entwickelte Kampf- und Bewegungskunst. Als eine der ersten Schülerinnen des koreanischen Großmeisters und Gründers von Shinson Hapkido Ko. Myong begann ich ohne Vorkenntnisse meine Ausbildung in Kampfkunst und asiatischer Gesundheitslehre. Um meine Kenntnisse zu vertiefen absolvierte ich eine Heilpraktiker-



ausbildung mit Schwerpunkt Akupunktur und Osteopathie, was dann zu meinem neuen Beruf führte. Seit 20 Jahren leite ich eine eigene Shinson Hapkido-Schule in Griesheim, wo ich Kinder- und Erwachsenen-Gruppen ausbilde. Ich bin verheiratet und habe zwei jugendliche Töchter. Neben dem Shinson Hapkido-Training und der Heilpraxis biete ich auch medizinisches Qi Gong (Tina Zhang) und Selbstbehauptungs-Selbstverteidigungskurse an.

### **Shinson Hapkido Handtechniken und Fußtritte**

**TE #2 Samstag 10:45-12:00 Uhr Halle 2 Raum D**

Das Training beinhaltet Basistechniken für Abwehr und Angriff mit Händen und Füßen. Es werden verschiedene Handangriffstechniken, z.B. Fauststöße, Schläge, Handkantenschläge und Abwehrtechniken als Schutz vor Schlägen und Tritten unterrichtet.



Dabei werden die Bewegungsprinzipien des Shinson Hapkido, nämlich fließende, kreisförmige Bewegungen und Umlenkung der Angriffskraft berücksichtigt und anschaulich dargestellt.

Außerdem werden verschiedene Fußtritte als Angriffstechniken unterrichtet. Dabei handelt es sich um einfach getretene Grundfußtritte in verschiedene Richtungen, bis hin zu gesprungenen und gedrehten Fußritten in verschiedenen Höhen. Da wir ohne Körperkontakt treten, benutzen wir Kissen um zielgenau zu trainieren.

**Niveau:** Alle

### **Shinson Hapkido Hebel und Su-Techniken, Befreiungstechniken**

**TE #3 Samstag 13:30-14: 45 Uhr Halle 1 Raum C**

Das Shinson Hapkido Training beinhaltet ein Selbstverteidigungstraining, sogenannte Su-Übungen/Lösetechniken, mit denen man auf einen Festhalteangriff reagiert. Diese sind je nach Gürtelstufe festgelegt, so dass man im Laufe der Zeit ein immer größeres Repertoire an Techniken beherrscht. Die Techniken beinhalten Hebel, Würfe, Schläge, Würgegriffe usw.; die 10 Gürtelstufen bis zum schwarzen Gürtel beinhalten über 150 festgelegte Su-Übungen.

Es werden verschiedene Befreiungstechniken gezeigt (von vorn, von hinten, mit einer Hand gehalten, mit 2 Händen gehalten, über Kreuz usw.), die aus verschiedenen Gürtelstufen kommen. Die Techniken enden meistens mit einem Wurf, Festlegetechnik, oder Fallübung. Einige Hebel wie Fingerhebel, Handgelenkhebel, Ellbogenhebel, Schulterhebel werden erklärt und angewendet.

**Niveau:** Alle

## **Sonntagmorgen Qi Gong Erdenergie für Frauen** **8:00-9:00 Uhr Halle 2 Raum D**

Qi Gong heisst "Energiearbeit". Es beinhaltet Übungen, die durch leichte Bewegung und bewusste Atmung die Lebensenergie ins fließen bringen. Es kann zur Entspannung, zur Fitness, zur Stärkung, zur Selbsthilfe, zu mentaler und seelischer Gesundheit geübt werden. Erdenergie für Frauen sind spezielle Übungen zur Stärkung der weiblichen Funktionskreise, der Organe, des Hormonhaushalts und zur Stärkung der Willenskraft.

**Niveau:** Alle

## **Shinson Hapkido – 5 Lehrmethoden und Gesundheit** **TE #7 Sonntag 10:45-12:00 Uhr Halle 1 Raum C**

Shinson Hapkido ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die ein komplettes Gesundheitssystem im Hintergrund hat. Alle Techniken werden mit den 5 Lehrprinzipien Vertrauen, Geduld, Respekt, Bescheidenheit und Liebe ausgeführt. Es ist für die individuelle Entwicklung eines jeden Einzelnen gedacht, d.h. die Kampftechniken sind ein Werkzeug, um zu lernen, was Kampf überflüssig werden lässt. Bei den Techniken werden spezielle Energiebahnen (Meridiane) angeregt, oder spezielle Punkte gedrückt (Akupunkturpunkte), um sich z.B. zu befreien; gleichzeitig wird die gesundheitliche Auswirkung dieses Bereiches gelernt (z.B. Punkt gegen Kopfschmerzen). Im Training werden Atemtechniken zur Anregung des Chi-Flusses geübt, sowie einige Akupressurpunkte/Befreiungstechnik und deren Wirkweisen. Ein spezieller Teil widmet sich dem „Hyong“-Formlauf (Kata) im Kranichstil. Dies sind festgelegte Abläufe einer Angriffs- und Verteidigungsform, die wie ein Kampf oder wie ein Tanz ausgeführt werden kann.



**Niveau:** Alle

## **Shinson Hapkido Waffentechniken** **TE #8 Sonntag 12:30-13:45 Uhr Halle 2 Raum D**

Waffentechniken, wie Langstock, Kurzstock, Messer, Schwert sind im Shinson Hapkido erst im Fortgeschrittenenprogramm, bzw. im Danprogramm enthalten. Waffen werden als Erweiterung der Reichweite des Körpers betrachtet und mit besonderer Vorsicht und Konzentration ausgeführt. Wir werden Grund-Angriff-Abwehrtechniken mit Langstock und/oder Kurzstock üben und einige Messerabwehrtechniken kennen lernen.

**Niveau:** Alle

**Mitbringen:** Waffe: Langstock, Messer und Kurzstock (30 cm) sowie Schutzbrille, falls vorhanden

## Sheila Haddad

### 15. Dan Bujinkan Budo Taijutsu/Ninjutsu, 7. Dan Seibukan, 2. Dan Hakko Ryu Jujutsu

Sheila Haddad has been training and teaching martial arts internationally since 1989. She holds a 15th degree black belt in Bujinkan Budo Taijutsu/Ninjutsu under Grandmaster Masaaki Hatsumi. She has a 7th degree black belt in Seibukan and a 2nd degree black belt in Hakko Ryu Jujutsu. She studies traditional Japanese sword arts with varying degrees under Grandmaster Kenshinsai Machida. Sheila also teaches women's self protection workshops, is past chairperson of the Association for Women's Self Defense Advancement, a member of PAWMA, NWMAF, and has organized training camps. Sheila founded the Seido Institute, an organization devoted to the integration of the warrior and healing arts. The Institute offers international workshops, seminars and certifications in martial arts and Seido Bio-Energy Therapy. She has earned a Masters degree in Psychology and a private practice in Seido Bio-Energy Therapy.



### Ninjutsu – Using the forces of nature strategically

TE #1 Samstag 9:15-10:30 Halle 1 Raum C

Water controls fire, become water when attacked by fire...wind erodes mountains, become wind when attacked by an earth technique. Curious? Come see how you can incorporate the elements in offensive and defensive moves in your training. Become the elements for deception, concealment, fighting strategies and counter techniques. Historical information and demystifying the ninja will be discussed.

**Niveau:** Schwarzgürtel **Sprache:** Englisch

### Energetic Healing Techniques for Fast Recovery

TE #3 Samstag 13:30-14: 45 Uhr Halle 2 Raum D

Learn to energetically remove trauma from an injury, pinpoint the injury itself, and apply energy for fast healing. To do this, you will learn to access your own healing energy and apply it through a breathing process to help another. You will learn the skill necessary, but will need practice to become proficient.



**Niveau:** Alle  
**Sprache:** Englisch

### Frauenselbstverteidigung – Escape from traps on the ground

TE #4 Samstag 15:00-16:15 Uhr  
Halle 1 Raum C

Learn to escape from traps or pins  
on the ground.

**Niveau:** Alle  
**Sprache:** Englisch

## **The Art of the Japanese Sword**

### **TE #5 Samstag 16:30-17:45 Uhr Halle 2 Raum D**

You will learn how to draw cut, strike, parry, thrust, clean and sheath the sword. A short form will be taught so you have something to take back for practice. The application of the form will also be practiced with a partner. (if time)The Japanese have claimed historically, the sword is the soul of the Samurai.

**Niveau:** Alle

**Sprache:** Englisch

**Mitbringen:** Sword oder Bokken nötig. Falls nicht vorhanden, werden wir einige Softsticks zum ausleihen haben.

## **Steph Taibi**

### **4. Dan Taekwondo**

Ich trainiere seit 20 Jahren bei Frauen in Bewegung und habe im Sommer 2006 den 4. Dan in Moo Gong Ryu Taekwondo erreicht. Seit einigen Jahren bin ich hauptberuflich TKD-Lehrerin. Bei FIB mache ich hauptsächlich das Mädchentraining für ca. 150 Mädchen zwischen 5 und 18 Jahren, was mir total viel Spaß macht. Außerdem bin ich Basisgymnastiklehrerin und leite einen wöchentlichen Kurs, der auch von der Krankenkasse bezuschusst wird. Einige Male pro Jahr leite ich auch Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse. Vor 2 Jahren habe ich außerdem in Offenbach die Taekwondoschule Songmoo für Frauen und Mädchen gegründet, die ich seither leite. Ich gehe mit viel Freude so oft ich kann auch selbst ins Training. Für meinen ursprünglichen Beruf (Musikerin und Musiklehrerin) habe ich nur noch wenig Zeit, bin aber gerade dabei, dass wieder zu ändern, weil ich festgestellt habe, dass es mir sonst fehlt und es auch ein sehr guter Ausgleich ist. Ich habe an verschiedenen Kampfkunstwochen für Frauen teilgenommen und freue mich riesig, dass wir endlich eins bei uns in Deutschland haben!



## **Samstagmorgen Basisgymnastik**

### **8:00-9:00 Uhr Halle 1 Raum C**

Eine Stunde Basisgymnastik zur Vorbereitung auf den Trainingstag. Wir werden uns erwärmen, unsere Muskulatur wecken, stärken und dehnen und uns danach bereit für den Tag fühlen.

**Niveau:** Alle

## **Musikform**

### **TE #2 Samstag 10:45-12:00 Uhr Halle 1 Raum A**

Wir werden einen choreographierten Bewegungsablauf lernen, bei dem jede Bewegung genau an die Musik angepasst ist. Es handelt sich hierbei nicht um eine bereits existierende Form/Kata sondern um eine von mir extra zur Musik zusammengestellte Kombination von Tritten und Handtechniken, die für jede erlernbar ist und am Ende zu einem tollen Ergebnis führt.

**Niveau:** Alle

Taekwondo für Frauen und Mädchen



**SONG MOO**

## Gesprungene Tritte: Fliegen lernen! TE #5 Samstag 16:30-17:45 Uhr Halle 2 Raum E

Wir werden alle möglichen gesprungenen Tritte kennen lernen bzw. üben. Je nach Erfahrung werden die Teilnehmerinnen unterschiedliche Sprung-, Dreh- und Drehsprungübungen und die dazugehörigen Tritte trainieren. Wer gerne springt oder es endlich mal lernen möchte ist hier richtig.

**Niveau:** Alle



## 1. FRAUEN IN BEWEGUNG



## KAMPFKUNSTFESTIVAL 2011

Unterstützt vom Sportamt und



Frankfurt am Main



**FRAUEN IN BEWEGUNG E. V.**

Gaußstr. 12 (Hinterhof)

60316 Frankfurt

Tel. 069-4950710

[www.fib-ev.com](http://www.fib-ev.com) • [info@fib-ev.com](mailto:info@fib-ev.com)